SVAČINY NEBO VEČEŘE

JARNÍ TIPY

1. Pečené mrkvičky s pomazánkou
2. Avokádové myšky
3. Celerové lodičky
4. Hrášková polévka se šunkou
5. Špenátový quiche
6. Kuřecí salát na opečeném chlebu
7. Ovesná kaše s jahodami
8. Jogurtové brambory
9. Pórková polévka s lososem
10. Vajíčková pomazánka s avokádem
11. Chleby s česnekovou pomazánkou a cuketou
12. Domácí müsli s jogurtem a ovocem
13. Mangové pohárky

LETNÍ OSVĚŽENÍ

14. Jahodový had
15. Tvarohové jahodové knedlíky
16. Melounový salát se sýrem feta
17. Tvarohovojahodový pohár
18. Meruňkové bramborové knedlíky
19. Sendvič Nemo
20. Letní frittata
21. Sendviče Caprese s avokádem
22. Tzatziki
23. Melounový salát s okurkou a balzamikovým octem
24. Salát s vejci
25. Quiche s rajčaty a kozím sýrem
26. Ananasový sorbet

PODZIMNÍ CHUTĚ

27. Chléb s pomazánkou ze sýra cottage
28. Krůtí quesadillas
29. Jedlé piškvorky
30. Sladké francouzské toasty
31. Medovomrkvová polévka
32. Těstovinový salát s krůtím masem
33. Česnekové labne
34. Dýňová polévka
35. Krůtí salát s kukuřicí
36. Pečený jogurt s vejci
37. Tvarohové bochánky se šunkou
38. Brokolicové burrito
39. Mangové lassí

ZIMNÍ RECEPTY

40. Plněná avokáda
41. Krémová bramboračka
42. Krůtí sendviče
43. Makrelová pomazánka
44. Omeleta s tvarohem a sýrem
45. Kuřecí salát
46. Jogurtové poháry
47. Cizrnovocuketové placičky
48. Vesmírná svačinka
49. Hustá brokolicová polévka
50. Pizza s uzeným lososem
51. Sendvič z doby ledové
52. Piña Colada pro děti